Starfrit

balance

Balance d'analyse corporelle

Mode d'emploi

La balance a été spécialement conçue pour évaluer votre poids, votre pourcentage de gras, votre pourcentage d'hydratation, votre pourcentage de masse musculaire et votre pourcentage de masse osseuse pour que vous puissiez ainsi garder un œil attentif à votre composition corporelle. En se basant sur votre grandeur, votre poids, votre âge, etc., la balance vous indique l'énergie quotidienne requise, et par conséquent vous aide à contrôler votre poids. Veuillez prendre connaissance de ce manuel d'instructions avant la première utilisation.

■ *Caractéristiques / Spécifications*

1. *Dimensions écran ACL : 74 x 35,6mm / 2,9 x 1,40 pouces.*
2. *Précision accrue : 0,2 lb / 100 g.*
3. *Multifonctionnelle : pourcentage de gras, pourcentage d'hydratation, pourcentage de masse musculaire, pourcentage de masse osseuse et apport calorique quotidien.*
4. *Apport calorique quotidien : l'affichage indique le nombre de calories dont vous avez besoin quotidiennement pour que votre métabolisme fonctionne bien et ce, considérant que vous vous soumettez à des activités normales pour votre âge, votre poids, votre taille et votre sexe.*
5. *Mémorise les informations de 12 utilisateurs différents.*
6. *Mode de pesée traditionnel (en montant directement sur la balance sans passer par le mode d'analyse corporelle). Permet aussi de faire l'addition de poids consécutifs.*
7. *Indicateurs de pile faible et de surcharge.*
8. *Mémorise et affiche les dernières données et ce, pour chaque utilisateur.*
9. *Possibilité de comparer les résultats obtenus à ceux obtenus précédemment.*

■ *Conseils / Recommandations*

A. La balance a une fonction de mise en marche automatique. Veuillez ignorer la première lecture et prendre les résultats en considération qu'après la deuxième pesée.

B. Pour de meilleurs résultats, pesez-vous toujours pieds nus.

C. Pour des résultats plus précis, il est préférable de toujours se peser au même moment de la journée.

D. Les résultats peuvent être trompeurs lorsque vous vous pesez tout de suite après un exercice physique intense, une diète ou lorsque vous êtes déshydraté.

E . Toujours utiliser la balance sur une surface dure et plane. Évitez les tapis ou les surfaces souples.

F. *Pour les enfants de moins de 10 ans et les adultes de plus de 100 ans, la balance doit seulement être utilisée en mode de pesée normal.*
G. *Pour les adultes de 70 ans et plus et les athlètes de haut niveau, les résultats de pesée peuvent être moins précis.*

■ *Mise en garde*

Le mode de pesée avec analyse corporelle, communément appelé Analyse par Impédance Bioélectrique (BIA), qui permet de déterminer votre composition corporelle, émet un courant électrique très anodin et non dangereux tout au long de votre corps.

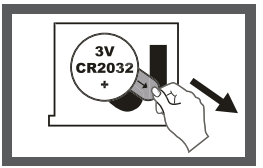
A. *Cette balance permet de faire l'analyse corporelle de la plupart des gens, mais elle n'est pas faite pour être utilisée sous ce mode de pesée par les personnes suivantes :*
   - *Les femmes enceintes*
   - *Les personnes recevant des traitements de dialyse*
   - *Les personnes ayant des symptômes d'œdème*
   - *Les personnes ayant des problèmes cardiaques ou des restrictions médicales*

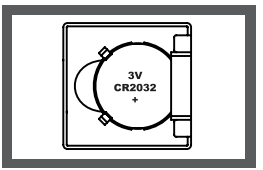
Ces personnes doivent utiliser une balance selon le mode de pesée sans analyse corporelle, autrement dit, en mode de pesée traditionnel, voir à la page 4.
B. *Le pourcentage de gras et le pourcentage d'hydratation évalués par la balance d'analyse corporelle sont uniquement* ***à titre de référence*** *(pas pour des raisons médicales). Si votre pourcentage de gras ou d'hydratation est trop bas ou trop élevé, veuillez consulter votre médecin.*
C. *Ne pas utiliser la balance près d'un champ électromagnétique quelconque.*
D. *La plate-forme en verre peut être glissante si elle est mouillée. Soyez prudent et gardez-la sèche.*

■ *Index des plages*

	Capacité (poids)	*% de gras*	*% d'hydratation*	*% de masse musculaire*	*% de masse osseuse*	*Calories*
Plages	*150 kg 330 lb*	*4,0 % ~60,0 %*	*27,5 % ~66,0 %*	*20,0 % ~56,0 %*	*2,0 % ~20,0 %*	
Précision	*0,1 kg 0,2 lb*	*0,1 %*	*0,1 %*	*0,1 %*	*0,1 %*	*1 cal*

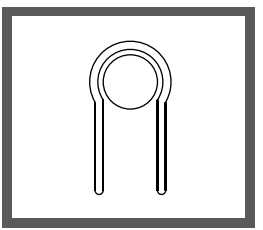
■ *Pour installer / Replacer la pile*



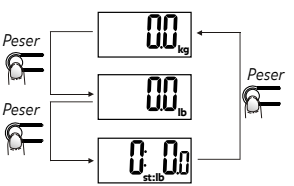


1. *Avant la première utilisation, assurez-vous de retirer la pellicule d'isolation apposée en dessous de la pile.*
2. *Ouvrir le couvercle de la pile à l'arrière de la balance.*
3. *Installer la nouvelle pile en l'insérant sous le compartiment prévu pour la retenir et exercer ensuite une légère pression vers le bas.*

■ *Convertir l'unité de mesure*



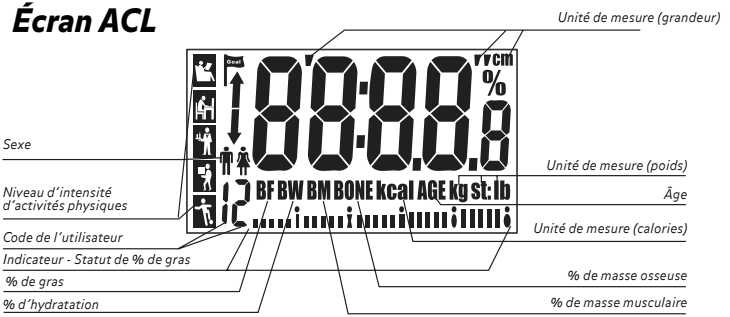
La balance offre le système de mesure métrique (kg) et le système de mesure impérial (lb). Vous pouvez choisir l'unité de mesure qui vous convient en appuyant sur le bouton de conversion situé à l'arrière de la balance (voir image à votre gauche). Il est important de changer l'unité de mesure uniquement lorsque la balance n'est pas en marche. L'écran ACL affiche l'unité de mesure actuelle. Appuyer de nouveau sur le bouton de conversion pour choisir l'unité de mesure désirée.



Après avoir sélectionné l'unité de mesure de votre choix, la balance sera automatiquement mise hors tension après 3 secondes. La sélection de l'unité de mesure sera effective uniquement lors de la prochaine mise en marche.

- *Lorsque l'unité de mesure sélectionnée est « lb », par défaut, l'unité de mesure utilisée pour calculer la taille est en pied et en pouce.*
- *Lorsque l'unité de mesure sélectionnée est « kg », par défaut, l'unité de mesure utilisée pour calculer la taille est en mètre et en centimètre.*

Écran ACL



Boutons

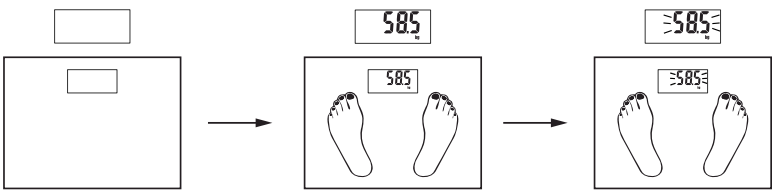
SET : Mise en marche de la balance / Enregistrement des paramètres / Passer au paramètre suivant. (se référer à la section Programmation des paramètres personnels).

▲ *: Augmente la valeur d'une unité à chaque fois que l'on appuie sur le bouton. Appuyer en continue et la valeur augmentera de plus d'une unité à la fois.*

▼ *: Diminue la valeur d'une unité à chaque fois que l'on appuie sur le bouton. Appuyer en continue et la valeur diminuera de plus d'une unité à la fois.*

Pesée sans analyse corporelle
(indication du poids corporel seulement)

1. Mode de pesée traditionnel



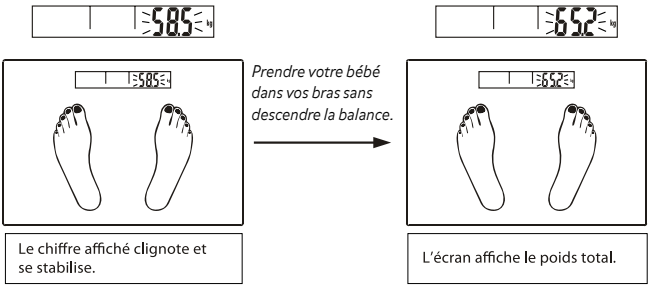
Installer la pile (Référez-vous à la page 3) et placer la balance sur une surface plane.

L'écran affiche votre poids.

Le chiffre affiché clignote et se stabilisera pour ainsi afficher votre poids.

2. *Pesée en deux temps*

Lorsque le chiffre affiché est stable (ne clignote plus), une charge supplémentaire peut être ajoutée. Pour avoir une nouvelle lecture, chaque charge ajoutée doit être plus grande que 2 kg (4,4 lb). Exemple : Si vous désirez connaître le poids de votre bébé, vous pouvez commencer par vous peser, et ensuite sans descendre de la balance, prenez votre bébé dans vos bras. Le chiffre qui s'affichera sera donc le poids de vous et votre bébé ensemble. Pour obtenir le poids de votre bébé, vous n'avez qu'à soustraire votre poids du poids total obtenu.


Prendre votre bébé dans vos bras sans descendre la balance.
Le chiffre affiché clignote et se stabilise.
L'écran affiche le poids total.

■ *Pesée avec analyse corporelle*

(indique le pourcentage de gras, d'hydratation, de masse musculaire, de masse osseuse et apport calorique quotidien).

(1) Programmation des paramètres personnels

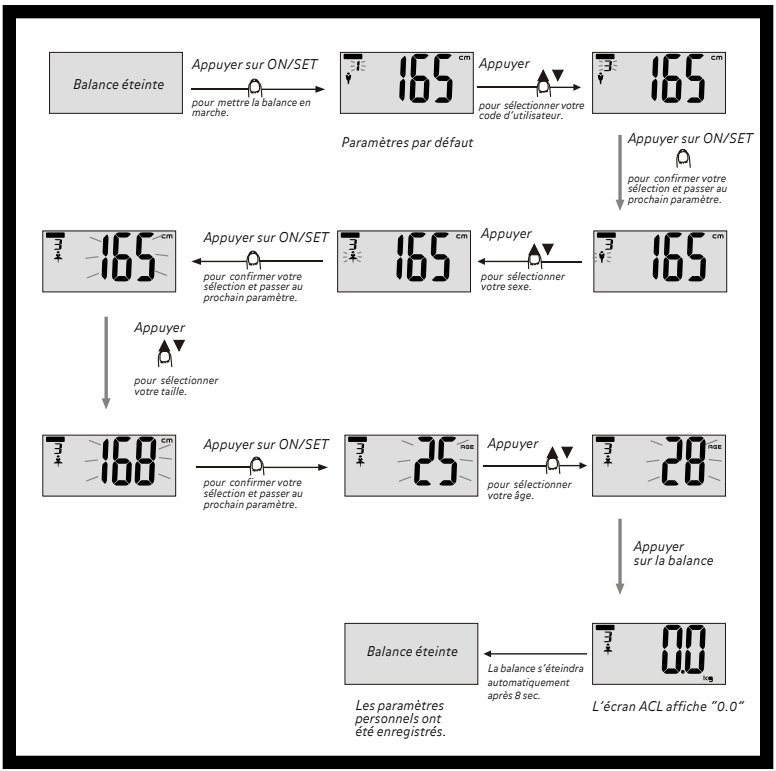
① *La première fois que vous utiliser la balance, les paramètres par défaut seront les suivants :*

Sexe	*Taille*	*Âge*
Masculin	*165 cm / 5'5''*	*25*

② *Les paramètres peuvent être programmés à l'intérieur des possibilités suivantes :*

Utilisateur	*Sexe*	*Taille*	*Âge*
1-12	*Féminin Masculin*	*100 - 250 cm 3'3'' - 8'2''*	*10 - 100*

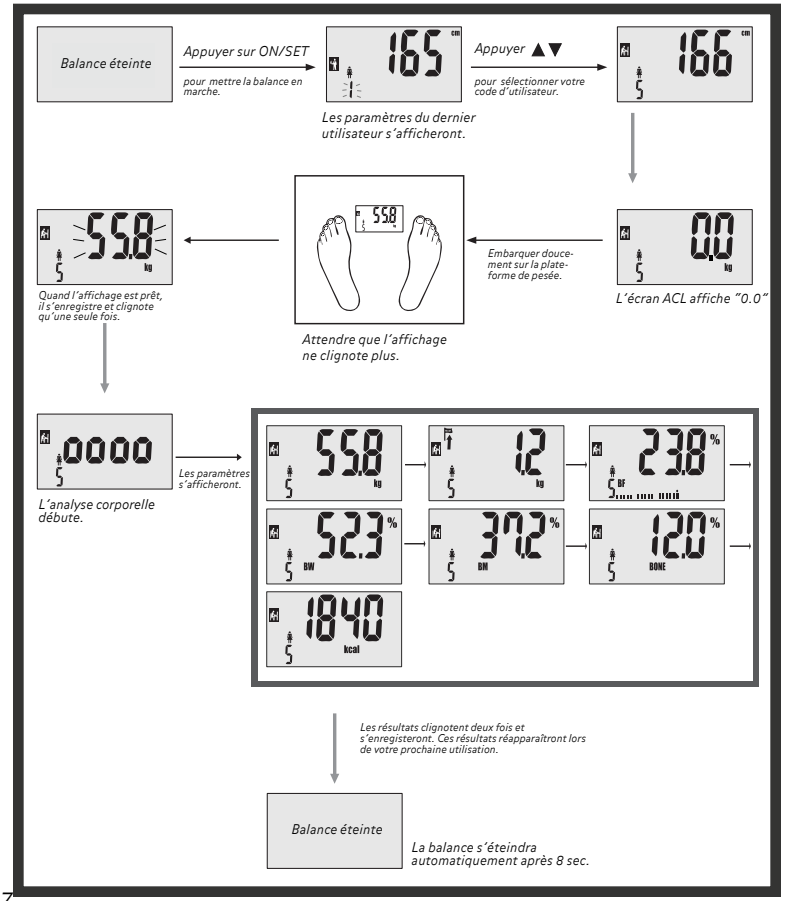
③ *Programmation des paramètres*
Exemple : 3e utilisateur, femme, 168 cm, 28 ans, peut être programmé tel qui suit :



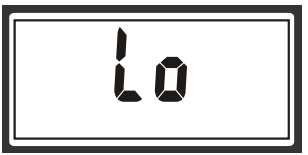
Note :
- *Lors de la programmation des paramètres, si aucun changement n'a été apporté pendant plus de 6 secondes, les paramètres programmés seront automatiquement enregistrés et l'analyse corporelle débutera.*
- *Si l'analyse corporelle débute avant que vous ayez eu le temps de programmer tous vos paramètres personnels, appuyez sur SET pendant 3 secondes pour retourner à la programmation. Vous pourrez alors programmer votre code d'utilisateur, votre sexe, votre niveau d'activité physique, votre taille, votre âge et votre poids cible.*

(2) La pesée

Il est bien important de toujours retirer vos souliers et vos bas avant d'embarquer sur la balance lorsque vous êtes en mode de pesée avec analyse corporelle. Assurez-vous que vos pieds soient bien positionnés sur les électrodes métalliques, autrement la balance ne pourra pas déterminer votre composition corporelle.
Exemple : 5e utilisateur, femme, 166 cm, 26 ans, peut être programmé tel qui suit :



■ *Symboles d'erreur*



Indicateur de pile faible
Veuillez la remplacer.

Indicateur de surcharge
Veuillez descendre pour ne pas l'endommager. La capacité maximale de la balance est de 330 lb /150 kg .

Indicateur d'un faible pourcentage de gras
Le pourcentage de gras est en deçà de l'index et ne peut donc pas être mesuré. (Voir la section « Index des Plages ») Au besoin, consulter un professionnel de la santé.

Indicateur de pourcentage de gras trop élevé
Le pourcentage de gras est au-dessus de l'index et ne peut donc pas être mesuré. (Voir la section « Index des Plages ») Au besoin, consulter un professionnel de la santé.

Erreur de lecture
Il y a eu une erreur lors de la lecture de votre poids. Veuillez recommencer.

Lecture des données

1. Pourcentage de gras

La balance d'analyse corporelle est muni d'électrodes qui émettent un influx électrique à basse tension (aucun danger, ni sensation). Ce courant pénètre librement les fluides contenus dans le tissu musculaire mais rencontre une résistance plus importante dès qu'il faut traverser de la graisse. Cet écart est mesuré et permet le calcul du taux de graisse corporelle en pourcentage du poids total de la personne.

2. Comprendre la lecture

Le pourcentage de gras est un index du contenu en gras du corps humain.

Il en va de même pour les autres pourcentages que vous indique la balance.

Il est encore une fois à noter que ces pourcentages sont donnés à titre de référence et que pour obtenir de plus amples renseignements, vous devriez consulter votre professionnel de la santé.

3. *Charte de l'Évaluation de la Condition Physique – Pourcentage de Gras et d'Hydratation*

Après avoir obtenu vos résultats sur la balance, vous pouvez vous référer au tableau ci-bas (à titre indicatif seulement) :

	Femme		Homme			
Âge	Gras	Hydratation	Gras	Hydratation	Status	Indication sur la balance
<30	4,0-16,0%	66,0-57,8%	4,0-11,0%	66,0-61,2%	Trop faible	IIII
	16,1-20,5%	57,7-54,7%	11,1-15,5%	61,1-58,1%	Faible	IIII IIII
	20,6-25,0%	54,6-51,6%	15,6-20,0%	58,0-55,0%	Normal	IIII IIII IIII
	25,1-30,5%	51,5-47,8%	20,1-24,5%	54,9-51,9%	Élevé	IIII IIII IIII IIII
	30,6-60,0%	47,7-27,5%	24,6-60,0%	51,8-27,5%	Trop élevé	IIII IIII IIII IIII IIII
>30	4,0-20,0%	66,0-55,0%	4,0-15,0%	66,0-58,4%	Trop faible	IIII
	20,1-25,0%	54,9-51,6%	15,1-19,5%	58,3-55,3%	Faible	IIII IIII
	25,1-30,0%	51,5-48,1%	19,6-24,0%	55,2-52,3%	Normal	IIII IIII IIII
	30,1-35,0%	48,0-44,7%	24,1-28,5%	52,2-49,2%	Élevé	IIII IIII IIII IIII
	35,1-60,0%	44,6-27,5%	28,6-60,0%	49,1-27,5%	Trop élevé	IIII IIII IIII IIII IIII

**** Les informations fournies ci-haut sont à titre de référence seulement.*
Pour de plus amples informations, consultez votre professionnel de la santé.

BF: % de gras BW: % d'hydratation BM: % masse musculaire BONE: % masse osseuse

⚠ *Conseils d'utilisation et d'entretien*

1. *La plate-forme en verre peut être glissante si elle est mouillée.*
2. *Demeurer debout durant toute la durée du processus.*
3. *Ne pas frapper, secouer ou échapper la balance.*
4. *Traiter la balance avec précaution, il s'agit d'un instrument fragile.*
5. *Nettoyer la balance avec un linge humide. Éviter que l'eau entre en contact avec la balance. Ne pas utiliser de produits chimiques ou abrasifs.*
6. *Garder la balance dans un endroit frais et sec.*
7. *Toujours maintenir la balance dans une position horizontale.*
8. *Si la tentative de se peser échoue, vérifier la pile afin qu'elle soit bien installée et toujours fonctionnelle. Au besoin, remplacer la pile.*
9. *Si un message d'erreur apparaît sur l'écran ou que la balance ne se met pas hors tension pour un long moment, retirer la pile pendant au moins 3 secondes et réinstaller la par la suite. Si le problème persiste, communiquer avec le marchand.*
10. *Ne pas utiliser à des fins commerciales.*

www.facebook.com/starfrit

IMPRIMÉ EN CHINE POUR: LES PROMOTIONS ATLANTIQUES INC.
LONGUEUIL (QUÉBEC) J4G 1V6
SERVICE À LA CLIENTÈLE: 1-800-361-6232 / RÉGION DE MTL: (514) 871-1095